

Auto-exame bucal

Adaptação do texto *Auto Exame* (www.saudebucal.com.br) realizada pela Dra. Madalena da Fonseca Borges, odontóloga do STJ

Apesar da doença periodontal e a cárie dentária serem as principais causadoras da perda de dentes na nossa população, podem ocorrer outras doenças bucais de maior ou menor gravidade que, diagnosticados precocemente, podem ter um tratamento mais eficaz.

Portanto devemos estar atentos e realizar periodicamente um exame mais completo de nossa boca com a finalidade de diagnosticar lesões precursoras de outras doenças, inclusive câncer.

Como fazer o auto-exame:

Diante de um espelho e com boa iluminação:

1. observe a pele do rosto e pescoço, veja se existe algum sinal diferente;
2. apalpe os lábios superior e inferior;
3. afaste a bochecha com o dedo indicador e examine a face interna;
4. percorra a gengiva, apalpando com a ponta dos dedos;
5. coloque o dedo indicador embaixo da língua e apalpe todo o "assoalho da boca";
6. incline a cabeça para trás, abra a boca o máximo possível e examine o "céu da boca" e a garganta. Apalpe o "céu da boca";

7. ponha a língua para fora, de um lado para o outro, e examine-a de todos os lados. Segure a língua fora da boca e apalpe-a em toda a sua extensão;
8. examine o pescoço. Apalpe o lado direito com a mão esquerda e vice-versa;
9. apalpe abaixo do queixo.

O que procurar?

- Endurecimentos, "caroços", inchações, áreas dormentes;
- Sinais de nascença que aumentaram de tamanho (nos adultos);
- Dentes quebrados ou amolecidos;
- Mudanças de cor da pele e mucosa (dentro e fora da boca, nos lábios e rosto);
- Regiões brancas ou avermelhadas nas mucosas que não desaparecem.

Caso encontre qualquer alteração, procure o seu dentista a fim de fazer o diagnóstico correto, esclarecer dúvidas ou realizar o tratamento, se necessário. A Secretaria de Serviços de Saúde conta com profissionais preparados para atendê-lo e orientá-lo, é só marcar uma consulta através dos ramais 9475 ou 9589.



Espaço da SIS

Psicologia em gotas

Maria Elisa Grosner
Seção de Assistência Psicológica

O que é meu, o que é do outro

Como falamos no mês passado, uma das formas de se lidar com um sentimento intolerável é jogar para fora e dizer que é outra pessoa que está sentindo. É o que chamamos de projeção. Usando esse mecanismo, tornamos externa uma luta que é interna; o que, talvez, seja mais fácil de suportar. No entanto existe um custo grande para as relações interpessoais. Podemos ficar aliviados internamente, mas tumultuamos bastante o contato com a outra pessoa. Um outro tipo de projeção é quando culpamos o outro, que pode ser o(a) parceiro(a), o patrão, o governo, a sociedade, o destino..., pelos "fracassos" da nossa vida. Todos têm culpa, menos nós mesmos; assim, mantemos tudo como está, sem procurar a solução dos problemas, desde que delegamos à outra pessoa a responsabilidade de fazer diferente. Aprendemos a agir dessa forma desde pequenos, bebês ainda, o que é muito eficiente naquele momento. À medida que vamos crescendo, vamos tendo mais condições de enfrentar os estímulos desagradáveis e de encontrar soluções mais adequadas. Vamos prestar atenção, talvez possamos identificar alguma situação em que estamos recorrendo a esse mecanismo antigo de se livrar de uma coisa interna ruim. O confronto com os próprios sentimentos, desejos ou problemas pode ser um momento de grande crescimento interior. É verdade que sempre haverá um "lugar" desconhecido dentro de todos nós, até mesmo nas pessoas mais "terapeutizadas": escondemos coisas que não conseguimos encarar. Mas, quanto melhor nos conhecemos, mais fortes e confiantes seremos e teremos mais condições de nos compreender, adotar atitudes mais maduras diante da vida e desenvolver e manter relacionamentos interpessoais mais prazerosos.

Se você quiser fazer algum comentário sobre este texto, escreva para o e-mail saude.mental@stj.gov.br

